

Оглавление

Предисловие	8
1 неделя (4–10 января)	
Активация энергии	11
2 неделя (11–17 января)	
Балансировка энергии	13
3 неделя (18–24 января)	
Восстановление рефлекса брюшного (диафрагмального) дыхания	14
4 неделя (25–31 января)	
Избавление от солей в мягких тканях	17
5 неделя (1–7 февраля)	
Восстановление кислотно-щелочного баланса	19
6 неделя (8–14 февраля)	
Ортоклиностатическая гимнастика для сосудов	21
7 неделя (15–21 февраля)	
Контрастный душ	23
8 неделя (22–28 февраля)	
Закаливание	24
9 неделя (1–7 марта)	
Голодание	25
10 неделя (8–14 марта)	
Зарядка на каждый день	26

11 неделя (15–21 марта)

Приседания 28

12 неделя (22–28 марта)

Отжимания 29

13 неделя (29 марта – 4 апреля)

Планка 31

14 неделя (5–11 апреля)

Расслабление жевательных мышц 33

15 неделя (12–18 апреля)

Расслабление черепного апоневроза 34

16 неделя (19–25 апреля)

Улучшение притока крови к головному мозгу 35

17 неделя (26 апреля – 2 мая)

Расслабление мышц задней поверхности шеи 36

18 неделя (3–9 мая)

Расслабление мышц боковой поверхности шеи 38

19 неделя (10–16 мая)

Расслабление мышц передней поверхности шеи 40

20 неделя (17–23 мая)

Растяжка межреберных мышц 41

21 неделя (24–30 мая)

Расслабление грудных мышц 42

22 неделя (31 мая – 6 июня)	
Расслабление трапецевидной мышцы	44
23 неделя (7–13 июня)	
Расслабление бицепса	45
24 неделя (14–20 июня)	
Расслабление трицепса.	47
25 неделя (21–27 июня)	
Растяжка мышц предплечья.	48
26 неделя (28 июня – 4 июля)	
Расслабление большой грудной мышцы.	49
27 неделя (5–11 июля)	
Расслабление большой круглой мышцы	52
28 неделя (12–18 июля)	
Расслабление надостной мышцы.	53
29 неделя (19–25 июля)	
Расслабление плечевого пояса	54
30 неделя (26 июля – 1 августа)	
Прием «зеленой воды»	55
31 неделя (2–8 августа)	
Расслабление брюшины	56
32 неделя (9–15 августа)	
Расслабление поясничных мышц	58

33 неделя (16-22 августа)

Расслабление подвздошно-поясничных мышц 61

34 неделя (23–29 августа)

Расслабление мышц передней поверхности бедра . . 62

35 неделя (30 августа – 5 сентября)

Расслабление мышц задней поверхности бедра . . . 63

36 неделя (6–12 сентября)

Растяжка боковой поверхности бедра 65

37 неделя (13–19 сентября)

Расслабление ягодичных мышц 66

38 неделя (20–26 сентября)

Расслабление мышц голени 67

39 неделя (27 сентября – 3 октября)

**Избавление от боли в первом пальце стопы
и от его искривления 69**

40 неделя (4–10 октября)

Улучшение подвижности тазового пояса. 71

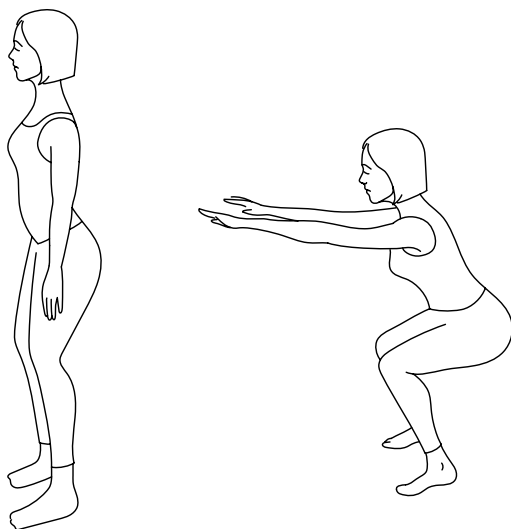
41 неделя (11–17 октября)

**Упражнения для лечения и профилактики
остеохондроза шейного отдела 73**

42 неделя (18–24 октября)

**Упражнения для лечения и профилактики
остеохондроза грудного отдела 75**

43 неделя (25–31 октября)	
Упражнения для лечения и профилактики остеохондроза поясничного отдела	78
44 неделя (1–7 ноября)	
Избавление от сутулости	81
45 неделя (8–14 ноября)	
Упражнение для легких	84
46 неделя (15–21 ноября)	
Зарядка для цилиарной мышцы.	85
47 неделя (22–28 ноября)	
Упражнение для снижения внутриглазного давления	87
48 неделя (29 ноября – 5 декабря)	
Тренировка глазодвигательных мышц.	87
49 неделя (6–12 декабря)	
Профилактика зубных болезней.	89
50 неделя (13–19 декабря)	
Избавление от морщин.	90
51 неделя (20–26 декабря)	
Избавление от запоров и поносов	93
52 неделя (27–31 декабря)	
Помпаж печени	94



Можно приседать слегка, чуть сгибая ноги в коленях. А можно садиться полностью, до упора. Если расставить ноги шире, то приседать будет легче. Если свести ноги вместе — сложнее. Выберите вариант выполнения этого упражнения для себя сами.

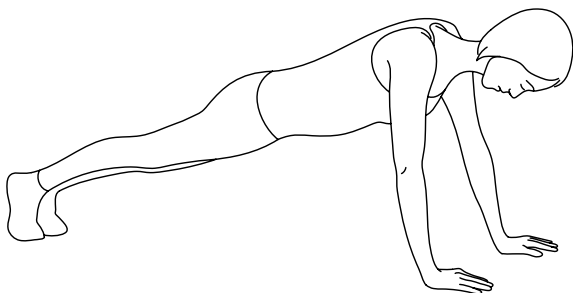
12 неделя (22–28 марта)

Отжимания

На этой неделе предлагаю дополнить ежедневную утреннюю зарядку отжиманиями. Начать можно с трех отжиманий, постепенно увеличивая их количество до 10 раз.

Правильная техника отжиманий от пола:

- Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и вниз, поясница не прогибается.
- Мышцы живота напряжены, но дыхание при этом задерживать нельзя.
- Голову не нужно заирать вверх или сильно опускать вниз.
- Ладони должны находиться строго под плечами.
- Ладони смотрят вперед, стоят параллельно друг другу.
- Локти направлены назад, под углом в 45 градусов, они не расставлены в стороны.
- На вдохе согните руки в локтях и опустите корпус параллельно полу, сохраняйте прямую линию тела.
- Отжимания от пола выполняются с полной амплитудой, то есть тело опускается максимально низко.



Можно немного облегчить выполнение упражнения: руки можно поставить пошире относительно друг друга — тогда отжиматься будет легче.

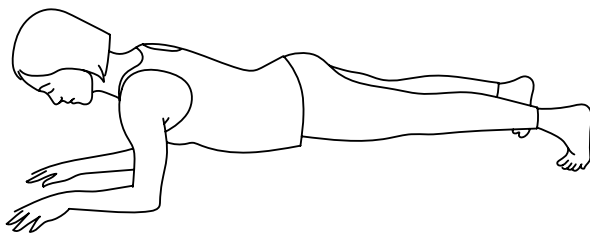
Если Вы хотите дать нагрузку побольше, руки следует ставить ближе друг к другу.

13 неделя (29 марта–4 апреля)

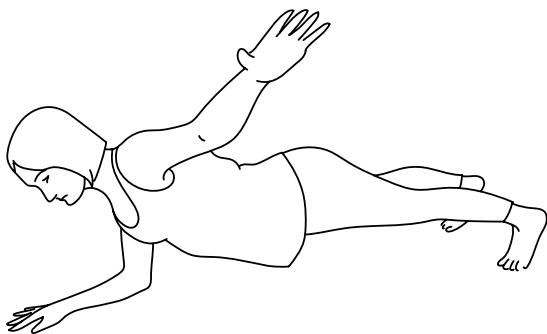
Планка

В дополнение к ежедневной зарядке рекомендую универсальное упражнение «планка» с максимальным КПД, в котором участвуют практически все мышечные группы и которое может видоизменяться в зависимости от тренированности тела. Упражнение статическое. В зависимости от уровня физической подготовки в каждой позе можно оставаться от нескольких секунд до 30 секунд. Желательно в каждой позе оставаться одинаковое количество времени. Выполняется оно следующим образом.

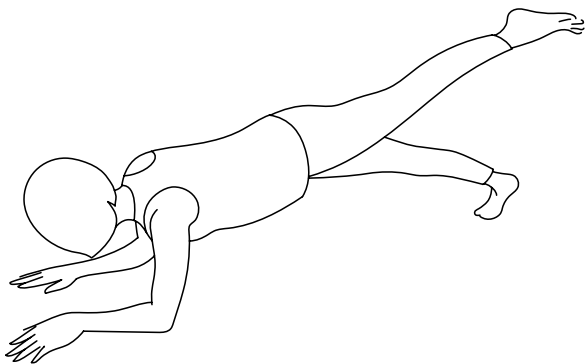
1. Тело располагается горизонтально, опора только на локтях и предплечьях, разведенных до ширины плеч, и пальцах ног, которые тоже стоят на ширине плеч. Все тело и ноги вытянуты в одну линию. Оставайтесь в такой позе какое-то время.



2. Отведите выпрямленную руку в сторону. Держите ее на весу параллельно полу, затем верните в исходное положение. После этого точно так же отведите в сторону другую руку. Так же подержите на весу и верните в исходное положение.



3. Поднимите одну ногу, не сгибая в колене. Держите на весу, а затем вернитесь в исходное положение. Поднимите другую прямую ногу, подержите на весу и опустите.
4. Повторяйте исходную позицию.



14 неделя (5–11 апреля)

Расслабление жевательных мышц

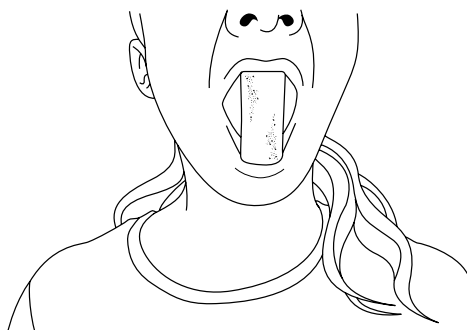
Когда мы нервничаем, мы непроизвольно стискиваем челюсти и жевательные мышцы перенапрягаются, что приводит к скручиванию височных костей (передняя ротация). Из-за этого начинают сдавливаться яремные вены, по которым осуществляется отток венозной крови из полости черепа. Это ведет к венозному застою в черепе, повышению внутричерепного давления и нарушению кровоснабжения головного мозга. Человек при этом, как правило, ощущает тяжесть в голове или головную боль, чаще в височных областях или разлитую по всей голове. Убрать этот синдром несложно: нужно расслабить жевательные мышцы.



Для этого положите пальцы рук на зубы нижней челюсти и оттяните ее вниз, насколько это

возможно. Удерживайте рот максимально открытым в течение двух минут.

Можно вместо оттягивания нижней челюсти пальцами вставить между зубами верхней и нижней челюстей пробку от винной бутылки. Только пробка должна быть достаточно длинной, чтобы максимально растянуть жевательные мышцы.



Это упражнение также помогает убрать **тризм** и лечит **дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава**, снижает **внутричерепное давление**.

15 неделя (12–18 апреля)

Расслабление черепного апоневроза

Напряжение мышц лба и затылка вызывает натяжение твердой оболочки головного мозга, что может приводить к болям в области лба и затылка

и нарушению кровоснабжения нижних, базальных отделов головного мозга.

Чтобы расслабить черепную апоневроз, одной рукой, положенной на затылок сразу над шеей, тяните затылок вверх, а второй рукой, положенной на лоб, тяните лобную кость вниз. Движение статическое, очень напоминает то, с помощью



которого открывается телефон-слайдер, когда одна половина корпуса идет вверх, а вторая — вниз. Держите череп в таком напряжении около 20–30 секунд. При необходимости можно через некоторое время повторить упражнение.

С помощью этого упражнения можно вылечить мигрень.

16 неделя (19–25 апреля)

Улучшение притока крови к головному мозгу

Улучшить приток крови к головному мозгу можно, растягивая кожу волосистой части головы во все стороны, добиваясь одинаково хорошей подвижности кожи во все стороны. Действие этого

упражнения основано на том, что сосуды волосистой части головы работают в той же фазе, что и сосуды, снабжающие кровью головной мозг. Поэтому, расширяя сосуды волосистой части головы, Вы рефлекторно улучшаете кровоснабжение и головного мозга.



Это нехитрое упражнение еще и предотвращает **ишемические инсульты**. Делать желательно каждый вечер по несколько минут. Рекомендуется всем после 40 лет, ибо к этому возрасту накапливаются те или иные проблемы, нарушающие приток крови к головному мозгу.

17 неделя (26 апреля–2 мая)

Расслабление мышц задней поверхности шеи

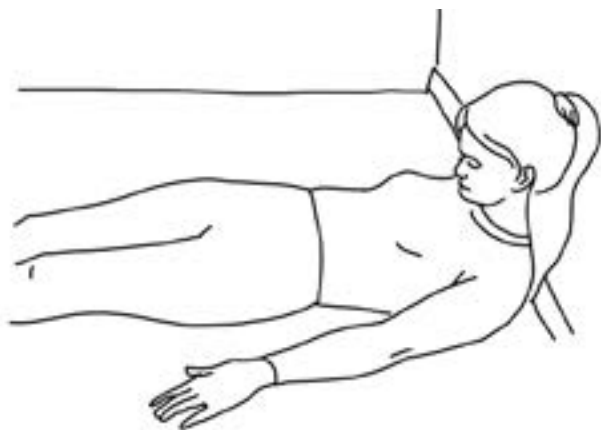
Через напряжение мышц задней поверхности шеи реализуется **недостаточность мозгового крово-**

снабжения путем передавливания напряженными мышцами позвоночных артерий. Это же является в большинстве случаев причиной **повышения артериального давления**. Поэтому для устранения таких проблем рекомендуется несколько раз в день расслаблять задние мышцы шеи.

Для этого сядьте удобно и откиньтесь на спинку стула. Наклоните голову вперед, а руки, сцепленные в замок, положите на затылок. Полностью расслабьтесь. Руки на голову давить не должны, они просто висят на ней. Оставайтесь в этом положении две минуты. Мышцы задней поверхности шеи под тяжестью рук и головы начнут расслабляться. Оставайтесь в полностью расслабленном состоянии две минуты.



Есть и другой способ расслабить задние мышцы шеи, возможно, более легкий. Лягте на пол головой как можно ближе к стене, так, чтобы голова легла на вертикальную стену, согнувшись по отношению к туловищу на 90 градусов. И полежите в таком положении не менее двух минут.



18 неделя (3–9 мая)

Расслабление мышц боковой поверхности шеи

Напряжение боковых мышц шеи тоже участвует в механизме образования **повышенного артериального давления**, поэтому важно регулярно расслаблять эти мышцы.